

国外老人再就业各有特色

有些皱纹是吃出来的

皱纹不仅是老出来的,也可能是被你吃出来的,下面这些吃法可以说是皱纹的“催化剂”。

糖吃太多

糖会抢走我们体内的胶原蛋白和保持弹性的蛋白,把它们糖化,使得皮肤的弹性变差。吃糖越多,这种糖化就越来越多,最终结果就是让我们的皮肤松垂,皱纹变多。

美国权威皮肤科医生布兰特曾表示,只要减少吸收糖分,就能轻易令肌肤返老还童10年,改善肤色、质感及光泽。除了白砂糖等精制糖,甜品、果酱、冰淇淋等都是含糖高的食物。

盐吃太多

重口味的人,盐吃得太多,体内钠离子多,面部肌肤容易失水老化,皱纹就会增多,甚至还会引发面部出现雀斑和黄褐斑。除了食盐,酱菜、话梅、火腿肠、酱制品中的钠都很多,要学会看食品标签中的“钠含量”。

吃得太多

据杨伯翰大学研究人员对小鼠摄取热量多少对衰老的影响的研究,发现少吃可以为体内的核糖体赢得自我修复的时间,这样机体自然衰老过程跟着会延缓些,如皱纹少长、晚长些,晚生白发等。所以别总是吃到撑,七八分饱就好。(据健康时报)



现在,自主创业和寻找工作早已不是年轻人的“专利”,很多六七十岁的老人选择坚守岗位,或退休后再度上岗,已经成为普遍现象。国外老年学机构的调查显示,现在人的身体健康程度要比以往的同龄人好很多,各国相继立法,摒除年龄歧视,为老年人创造了平等就业的机会,而且很多国家老龄化加剧,需要老年人继续工作。另外,经济上的压力也推动不少老人再度返岗。

1 重要财富 日本公司努力留住老员工

日本人一向有在某个企业长期工作、直到退休的传统。而反过来也是一样,企业重用长期任职的员工,即使他们到了退休年龄,如果他们愿意,仍旧继续留用,并不强制他们离开。

据《日经指数》亚洲部报道,目前日本65岁以上的老年人比例高达人口总数的27%,而且还在快速地增长。日本急切需要劳动力,在年轻人的递补难以达到需求时,很多公司选择挽留老员工继续工作,一则他们熟门熟路,经验丰富,并积攒了相当的客户人脉,二则也免去了他们重新找工作的麻烦。

现年85岁的美代子任职宝丽公司美容总管,依然在总部主持新产品开发工作。她对新研发的面霜一如既往地认真探寻其所含原料、作用等:“这种新的面霜与现有面霜有什么不同?客户用了之后有何种改进?是不是作用更佳?她们白天用还是夜晚用才合适?我必须弄清楚,才能对我的所有客人都认真讲解清楚,否则我和公司将失去她们的信任。”美代子说。

美代子很年轻的时候就为宝丽公司工作,那时候女性走出家门工作还非常罕见。当时公司就承诺,工作人员没有硬性的退休年龄,只要能干就可以坚持,完全由自己决定。因此现在在美代子所参加的公司推广会上,像她一样年长但是坚持工作的人还有不少。在销售科里,竟然有一位女性“刚刚”年满100岁。宝丽公司所拥有的5万自主营销负责人,其中大约5000人超过了70岁,2500人进入80岁,90岁以上的人数也有不少。令人惊讶的是,这些人的业绩也相当可观。美代子每月的销售额达到两百万日元。另一位76岁的销售管理,手下有90个网点,平均月销售额超过1.5亿日元。美代子说:“只要我的客户还需要我,我就不考虑退休离开。”可以说,这些老人是公司重要的财富。

2 兴趣为主 美国老人成创业密集人群

由于美国明文规定招工不得有任何形式的歧视,包括不得歧视性别、种族、肤色和年龄,并且鼓励企业员工组成的多样性,所以老人退休后重返职场并不困难,全职和兼职并行。再者,老年人还是创业和改行上岗的密集人群,他们中很多人,前半生为养家糊口不得不做挣钱的工作,在退休后,他们则有机会挑挑拣拣,寻找自己感兴趣或是梦寐以求的行业。众多老年人协会和政府劳动部门,根据这一特点,竞相向有志工作的老人推荐不同层次的就业方向,所以无论此前受教育程度高低,退休前收入如何,只要有愿望,并且认真接受相关的培训,老人们中绝大多数人都是很有力的职场竞争者。

在老人们喜欢的工作中,到政府部门做兼职,是热门之一。美国的政府部门除了各大部、执法机关,还有图书馆、国家公园和公立学校等等,需求量很大。虽然这些职位未必收入高,但是录用成功率高,工作稳定,而且福利较好。比如喜欢孩子的老人,申请到学校里做教师助理,每天与孩子们相处,不仅自己愉快,还能用自己的知识辅导学生,加上每天工作时间短(或者每周只选择工作几天),很适合喜欢找点事儿干的老人。

喜欢与人交往的老年人,到公共场所工作,会非常得心应手。而美国不同的超市和百货店永远需要人手做收银、店面和导购。特别是在各大节日前的销售旺季,商店里的帮手多多益善。例如请老奶奶推销食品,人们更容易相信有烹饪经验老人的劝导;请和气又有经验的老年人推销衣物,顾客会精神放松,出手大方。

美国退休人员协会还建议老年人参与社区民众日常生活的策划和协助,比如花园设计、税务整理、金融规划、职业咨询和家政服务等等,都是让老人把多年的经验拿出来与邻人分享,既不会使老人感到边缘化,又发挥了他们的长处。

3 难以替代 德国呼吁老人重返岗位

上世纪90年代,德国的不少行业曾经纷纷做出决定,让内部的高龄员工提前办理退休,并且立即将他们遣散。由于涉及这一年龄段的人数众多,以致在本世纪初德国55岁以上的人很难再找到工作。

而现在,德国却在各个领域紧急呼吁老年人重返工作岗位。大公司一方面要向这些提前退休的人提供高额养老金,另一方面又找不到足够和合格的替代者。也就是说,这些企业为多年前的错误决定付出了巨大的代价,它们已经后悔莫及。

德国吕纳堡大学工业心理学教授尤尔根·德勒博士在专题调查研究中,将老年人称为“银发族工作者”,他咨询了148位60岁到80岁的老人,他们的职业从木匠、面包师到股票交易员等,差别很大,却无一例外地接到了聘函,请求他们重拾旧业,早日恢复工作。德勒教授的结论是:“各行各业中的所有岗位,都需要人手。”

现年70岁的老人沃夫甘·勒夫勒曾经在原来的公司担任人事部门主任,在赋闲数年后他听到了离开工作岗位后最想听到的话,一位银行的主管对他说:“我们需要你,因为你能够向公司提供年轻人不能提供的管理经验,你所做的人事规划也最经济实用。”勒夫勒自然是欣喜若狂,他为自己再次“升为”对社会有用的人而高兴,同时对工作也更加尽职尽责。现在他每周在一家银行里工作3天,主管退休理财项目,月收入也相应地增加了数千欧元。

德勒教授还发现,该国一些老年工程师陆续回归,尽管他们多数未必是全职工作,但是仍然振兴了德国大量的中小企业,使得它们从依赖外国移民工程师的压力中解脱出来,并获得了政府的积极鼓励和支持。

(温玉顺)

走路慢的老人易患痴呆症

发表在最近出版的《美国老年学会》期刊上的一项研究称,走路速度较慢的老年人易患老年痴呆症。

据统计,2015年全球范围内痴呆症患者人数已经上升到了4700万。目前痴呆症的常见类型是阿尔茨海默症,但同时还存在其他类型的疾病。

最近,英国研究人员对于行走速度、思考和决策能力的变化以及痴呆症的影响进行了进一步的研究。研究人员对“英国纵向老化研究”中的数据进行了分析,这项调查的对象主要是在英格兰生活的60岁以上的老年人。研究人员分别收集了这些老年人的行走速率以及其患痴呆症的比例。研究结果显示,在近4000名老年人中,走路速率较慢的人患痴呆症的风险明显高于走路速率较快的人。研究还发现,走路速率下降较快的老年人的思考能力以及作出决定的能力也较低,而这些人被诊断患有痴呆症的概率较高。研究人员指出,该项研究表明,走路速率变慢可能预示着患痴呆症的风险增加。(曹淑芬)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2234期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台: ycqueqiaohui</p>		<p>新城安置房门面招租:</p> <p>李庵安置小区门面房(1-2层)500m²; 朱砂洞蓝湾门面房(负1-2层)10213m²; 郑营安置区门面房(1-2层)13822m²; 西太平二期门面房(1-2层)3300m²。</p> <p>招文员2名(精通电脑,大专学历)</p> <p>(可分租)15638659032 17637577601</p>		<p>出租</p> <h3>饭店转让</h3> <p>开源路与神马大道附近大型餐饮店转让,面积2600m²,29个单间,上下两层,地理位置优越,客流量大,大型停车场,店面精装修,无需再次投资,接手即盈利,因太忙割爱转让。联系17739404555 电话18037583444</p>			
<p>A 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>开发公司招聘小车司机两名,驾龄5年以上,年龄25-40岁之间 13721869858 请在工作时间联系</p> <p>● 聘乐器、咨询教师 13937552415</p>		<p>B 生活资讯</p> <p>心理咨询</p> <p>● 大诚心理咨询 13937507536</p> <p>特色美食</p> <p>● 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p>		<p>搬家公司</p> <p>● 顺风搬家 13837529909</p> <p>设计印刷</p> <p>● 做画册找天一 8985888</p> <p>老年公寓</p> <p>● 康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>助听器</p> <p>● 耳聋请配助听器 13087062226</p>		<p>生活服务</p> <p>健康美容</p> <p>免费治近弱视散光 18317608833</p> <p>降度镜治愈近视弱视 15346492029</p>		<p>律师服务</p> <p>● 郭磊律师 13937508869</p>	
<p>E 房产资讯</p> <p>出售</p> <p>● 售公园毛坯三室 183m² 17737569369</p> <p>● 售体育路商辅 13m² 13248210989</p> <p>转让</p> <p>驾校转让 建设路东段(营业中) 13782472111</p>		<p>D 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>电焊焊工培训考证 市电业职业学校,电话:2963913</p>		<p>C 商务资讯</p>		<p>商场招租</p> <p>中兴路北段 4400m²</p> <p>1-3层商场整体招租 18237515678</p> <p>友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>			